

Sprossen-Saatgut-Box



Sprossen und Keimlinge sind kleine Vitalpakete: Mit erhöhtem Gehalt an lebenswichtigen Vitaminen (z.B. B12), Mineralstoffen, essentiellen Aminosäuren, Enzymen, Spurenelementen und wertvollem Chlorophyll. Sie enthalten Nährstoffe, die für den Körper leicht zugänglich und resorbierbar sind (z.B. Proteine werden in Aminosäuren umgewandelt), Wachstumshemmer (z.B. Phytin) werden abgebaut. Sie sind lebensfrisch und haben höchste Ordnungsinformationen (Prof. Kollath). Darüber hinaus schmecken sie erstaunlich würzig und lecker und sind unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden und vitalstoffreichen Ernährung und der modernen Küche.

Sprossengewinnung

Es gibt verschiedene Methoden Sprossen zu gewinnen:



1. Selbstbau eines Sprossenglases
2. Sprossentürme Keimgeräte, Keimapparate
3. hochwertiges Sprossenglas mit Edelstahlsieb (www.saatgut-dillmann.de)
4. Grünkraut in der Schale z. B. Kresse, Senf, Radies, Rettich, Rucola

Schleimbildende Saaten wie Kresse, Rucola, Senf, und Leinsamen sollten auf einem Kressesieb oder einem feuchten Küchenkrepp gezogen werden:

Sprossen-Saatgut-Box



Literaturtipp: R.-M. Nöcker: Das große Buch der Sprossen und Keime (www.saatgut-dillmann.de)